



Sesión 29: NUESTROS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Propósito: En esta sesión los niños y las niñas analizarán la importancia que tienen los estilos de vida saludables en el desarrollo físico, mental y emocional.

Actividad 1

- Observa y lee atentamente los siguientes casos: (Se encuentran en la sección de Anexos)

LOS CASOS DE MARÍA, LUIS Y ANA

Caso 1: El caso de María

María tiene 10 años. Lo gusta ir a la escuela a aprender y a jugar con sus amigos y amigas. Pero, sobre todo, lo gusta jugar ejercicios.

María, por la pandemia, María pasa ocho horas dentro de su casa. No hace deporte ni juega porque ademas de las clases asincrónicas virtuales, sigue practicando ejercicios en línea.

En estos seis meses María ha subido de peso y se queja de dolor de espalda.

¿Qué puede hacer María para solucionar su problema?

¿Cómo puede ayudarla su mamá?

Caso 2: El caso de Luis

Luis tiene 12 años, es el segundo jugador más rápido de su equipo de fútbol. Luis es muy amigable y tiene una gran amistad con su hermano y amigos del colegio.

Luis, por la pandemia, pasa nueve horas dentro de su casa. Al principio practicó con su papá de fútbol y se los divertieron mucho jugando un partido con sus tíos en casa.

Por estos seis meses Luis ha subido de peso y se queja de dolor de espalda. Luis no hace deporte porque no tiene nadie que lo invite a jugar, para conseguir actividad necesita un socio.

Luis juega videojuegos en su móvil, computadora, tablet y consola de videojuegos.

¿Qué pasa Luis no quiere salir a jugar. ¿Qué puede hacer para tener una mejor salud y energía?

¿Qué lo podría motivar a ejercitarse?

Caso 3: El caso de Ana

Ana tiene 13 años, pertenece al equipo de voleibol de su colegio y entrena mucho. Ella es diabética; por ello, su dieta no solo es saludable, sino que también es deportiva.

Durante el inicio de la pandemia, Ana se mantuvo en forma haciendo ejercicios en su casa. Ella pensaba que todo iba a pasar en unas semanas, pero eso no ha sucedido.

En estas últimas semanas, ha hecho poco ejercicio, pero sigue comiendo como antes. Por ello, ha subido de peso de manera considerable. Sus padres temen que se agrave su diabetes.

¿Qué debería hacer Ana para solucionar su problema?

¿Cómo podrían ayudarla sus padres?

- Ahora responde las siguientes interrogantes:
 - ¿Cuál de los casos te llama más la atención?, ¿por qué?
 - ¿Cuál de los casos te parece más crítico? ¿Por qué?
 - ¿Qué acciones de tu vida cotidiana se parecen a las descritas en los casos?
 - ¿Qué tendrías que hacer para brindar recomendaciones a María, Luis y Ana?
- La verdadera importancia de unos buenos hábitos alimenticios y de acondicionamiento físico no es el tener una buena o una determinada apariencia sino estar saludable y tener una mejor calidad de vida.

Actividad 2

1. Lee el siguiente texto:

¿Cómo interpretar esta guía de intercambio?

La guía presenta listas de porciones de alimentos, tanto en medidas caseras como peso en gramos. Recuerda que la porción es la unidad base de la lista de intercambio.

¿Qué es una porción?

Es la cantidad de alimento expresada en medidas caseras, que aporta una cantidad determinada de calorías, lípidos, carbohidratos y proteínas.

Por tanto, en las cantidades que se especifican, una porción es intercambiable por cualquier alimento de la misma lista y que tiene un contenido similar de calorías y de macronutrientes.

¿Cómo se obtiene el valor nutricional y el tamaño de una porción?

El número de calorías y nutrientes asignados a la porción, es un promedio de los alimentos que lo conforman. Los alimentos en forma individual difieren levemente en las cantidades exactas de energía y macronutrientes, pero están suficientemente cercanos de tal modo que se pueden asegurar los valores promedios de ellos. Para definir el tamaño de una porción, se considera las recomendaciones alimentarias de todos los grupos de edad sobre los dos años de edad y el nutriente cítrico. En lácteos y sus derivados, carnes, pescados, huevos y grasas, el nutriente crítico son los lípidos; en cambio en cereales, verduras, frutas y azúcares es su contenido en carbohidratos.

- ¿Qué medidas caseras se utilizaron?
- Cuchara con capacidad para 10 mL
- Cucharita con capacidad para 5 mL
- Taza de loza de 360 mL
- Vaso de vidrio de 260 mL
- Ancho, largo y alto en cereales, tubérculos, verduras, frutas y carnes.
- Unidades en alimentos que lo permiten.



Contenido nutricional según porción de intercambio

Grupo	Energía	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos
	kcal	g	g	g
1.-tubérculos y menestras	135	5	1	25
2.- Verduras	25	1	0	5
3.- Frutas	55	1	1	13
4.- Lácteos y derivados				
Altos en grasa (8 g de grasa)	130	7	7	10
Bajos en grasa (1 g de grasa)	65	5	1	10
Quesos altos en grasa (23 g de grasa)	130	10	9	1

5.- Carnes, pescados y huevos				
Altos en grasas (18 g de grasa)	130	12	9	0
Bajos en grasas (2.3 g de grasa)	55	11	1	0
6.- Azúcares y derivados				
	20	0	0	6
7.- Grasas				
Aceites	90	0	10	0
Oleaginosas	110	4	10	4

2.- Observa la tabla y escribe:

- a) Cuatro grupos de alimentos que aportan más energía

- b) Cuatro grupos de alimentos que aportan más carbohidratos

- c) Cuatro grupos de alimentos que aportan más proteínas

- d) Cuatro grupos de alimentos que aportan más lípidos

- e) Dos lácteos altos en grasa

- f) Dos lácteos bajos en grasa

g) Dos carnes altas en grasa

h) Dos carnes bajas en grasa

3.- Averigua y escribe el significado de:

EL ESTADO NUTRICIONAL

LA DIETA

LA MALNUTRICIÓN

- **Le tomas una foto y luego se la envías a tu profesor(a) a su WhatsApp o correo, para ser revisada.**

Una dieta saludable debe de ser variada, suficiente (sin crear excesos), equilibrada e higiénica. Se recomienda balancear los alimentos de la siguiente manera: granos y vegetales(30 %), frutas (20%), grasas, prefiriendo aceites vegetales a los de origen animal, (10%) y carnes, lácteos y menestras (40%).

Los alimentos son lo único que nos proporciona energía y diversos nutrientes para crecer sanos y fuertes. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento. No se trata de comer, con el único fin de sacar el hambre, sino, de obtener por medio de los alimentos, los nutrientes necesarios para poder realizar todas nuestras funciones, según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Actividad 3

- En familia Observa el siguiente Link: <https://www.youtube.com/watch?v=nD-KtAFoSOk>
IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN ADOLESCENTES

- Luego comenta, Según el Video:
 - ✓ ¿De qué trata el video?
 - ✓ ¿Qué nos lleva a la obesidad?
 - ✓ ¿Desde cuándo deben de tener buenos hábitos de alimentación?
 - ✓ ¿Qué deben de consumir para tener un buen crecimiento?

Ctrl+Clic
Para ver el
video



- ✓ La buena alimentación durante la infancia y la adolescencia es necesaria para lograr un estado de salud y un desarrollo óptimos. A la vez va a ser útil para prevenir enfermedades de alta incidencia en edades posteriores como la hipertensión, la obesidad o cardiopatías.
- ✓ Los **hábitos alimentarios** saludables, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud.
- ✓ En general, los problemas de alimentación se basan en **malos hábitos alimentarios**, por exceso, por falta de alimentación, mala calidad de la misma o una inadecuada regularidad en los horarios de las comidas.

Evaluación

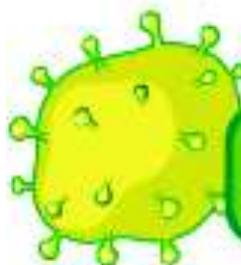
Metacognición

1. ¿Qué aprendí?
2. ¿Cómo he aprendido?
3. ¿Para qué me sirve todas las actividades que he realizado?

Autoevaluación

1. Cumplí con la tarea de forma autónoma. (Solo)	SI	NO
2. Trabajé en forma ordenada	SI	NO
3. Cumplí con todas las actividades	SI	NO
4. Busqué más información sobre el tema	SI	NO
5. Aplico todo lo aprendido en mi vida diaria	SI	NO

ANEXOS



LOS CASOS DE MARÍA, LUIS Y ANA



Caso 1: El caso de María

Maria tiene 10 años. Le gusta ir a la escuela a aprender y a jugar con sus amigas y amigos. Pero, sobre todo, le gusta jugar ajedrez.



Ahora, por la pandemia, Maria pasa ocho horas diarias sentada frente a la computadora porque, además de las clases escolares virtuales, sigue practicando ajedrez on line.



Su mamá está preocupada porque María ha subido de peso y se queja de dolor de espalda.



¿Qué puede hacer María para solucionar su problema?



¿Cómo puede ayudarla su mamá?



Caso 2: El caso de Luis

Luis tiene 12 años y lo encanta jugar fútbol con sus compañeras y compañeros en la escuela, y con sus amigas y amigos del barrio.



Ahora, por la pandemia, debe mantenerse en casa. Al principio practicó con su pelota de fútbol y se las ingenió para simular un arco con unas sillas en casa.



Por ratos se desanima porque quisiera salir a jugar con sus amigos. Su abuelito, para animarlo, lo compra gallinas, caramelos, gaseosas, hamburguesas y salchichas.



Luis ya no juega y se lo ve muy cansado, solo tiene ganas de ver televisión. Lo raro de todo esto es que no ha subido de peso, pero siempre está pensando en comer.



¿Por qué Luis no sube de peso? ¿Está bien de salud? ¿Qué puede hacer para tener más ánimo y energía?



¿Cómo lo podría ayudar su abuelito?

Caso 3: El caso de Ana

Ana tiene 13 años, pertenece al equipo de vóley de su colegio y entrena mucho. Ella es diabética; por lo tanto, su dieta no solo es para poder rendir en el deporte sino por indicación médica.



Durante el inicio de la pandemia, Ana se mantuvo en forma haciendo ejercicios en su casa. Ella pensaba que todo iba a pasar en unas semanas, pero eso no ha sucedido.



En estas últimas semanas, ha hecho poco ejercicio, pero sigue comiendo como antes. Por ello, ha subido de peso de manera considerable. Sus padres temen que se agrave su diabetes.



¿Qué debería hacer Ana para solucionar su problema?



¿Cómo podrían ayudarla sus padres?